

### Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	7:00 T.D.	R-	posilovna 30'	0:30	
		D-			
	14:30 T.D.	O-	Běh - vytrvalost	1:30	
		V-			
Út	15:30 Zátopek	R-		1:30	
		D-			
		O-	Atletika - běhy		
		V-			
St	ind.	R-		1:30	Prezentace do 16:30 startovné 50kč
		D-			
		O-	Kolo - časovka Vrchlabí - Benecko Start v 17:00		
		V-			
Čt	7:00 T.D.	R-	posilovna 30'	0:30	
		D-			
	15:30 Zátopek	O-	Atletika - atletika, dynamika	1:30	
		V-			
Pá	14:30 T.D.	R-		2:00	
		D-	KL - skate - technika		
		O-			
		V-			
So	8:30 T.D.	R-		2:00	Smědava
		D-	KL - skate - technika		
		O-			
		V-			
Ne	10.6	R-			
		D-			
		O-			
		V-			
Cyklus: III - Týden: 2			D/F - 6/8	11:00	Martin